

Dr. Claudia Ellert

Long Covid: Das erste Buch aus der Hand einer Medizinerin und Betroffenen

» Ich fühle mich schneller und übermäßig erschöpft. Kann generell geistigen und körperlichen Belastungen nicht mehr in der Form standhalten. Bin also deutlich von meinen früheren körperlichen und kognitiven Leistungsgrenzen entfernt. Was letztlich dazu führte, dass ich bis heute als Chirurgin nicht arbeitsfähig bin.«

Was macht **Long Covid** mit dir als Mensch – und als Ärztin? Diesen Fragen stellt sich **Dr. Claudia Ellert** in ihrem Praxisbuch **“Long Covid – Weg zu neuer Stärke.”** Vor allem, da die Triathletin und Mutter, weiß, wovon sie spricht: Seit ihrer Covid Erkrankung 2020 kämpft die Oberärztin aus Wetzlar mit Long Covid Symptomen und der Rückkehr in den Alltag.

Denn mit der Erkrankung Covid-19 ist für viele der Leidensweg noch nicht vorbei. So leiden etwa rund 10 Prozent aller Betroffenen an Long Covid, einer **heimtückischen Krankheit**, die meist nach eher mild verlaufenden Infektionen entsteht und die Forschung vor Rätsel stellt. So kämpfen ehemals gesunde, sportliche und leistungsstarke Personen, wie Frau Dr. Ellert, mit langanhaltenden Beschwerden wie **Erschöpfung, Atemnot oder Gedächtnisproblemen.**

Genau aus diesem Grund engagiert sie sich für die Aufklärung dieser Symptomatiken, entwickelt Reha-Programme für Betroffene und vereint Fach- und Erfahrungswissen. Sie stellt Erfolg versprechende Therapien vor und gibt Tipps zur Selbsthilfe, die jede/r selbst begleitend umsetzen kann. Das erste Buch aus der Hand einer Medizinerin und Betroffenen, damit der Weg zurück in ein normales Leben gelingt.



Dr. Claudia Ellert
Long Covid – Wege zu neuer Stärke

192 Seiten
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-261-8
Hardcover

Erscheint am 09. September 2022



Stephan Strauß — stephan.strauss@edel.com
Edel Verlagsgruppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS, ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

DER AUTOR

Dr. Claudia Ellert



Foto: Elias Maria

Dr. Claudia Ellert, Fachärztin für Chirurgie und Gefäßchirurgie aus Wetzlar, erkrankt 2020 selbst an Covid-19 und leidet noch lange nach ihrer „Genesung“ an sogenannten „Long - Covid“ Symptomen. Dadurch war sie ihren bisherigen beruflichen Anforderungen nicht mehr gewachsen. Seit diesem Moment setzt sie sich mit ihrer eigenen Long-Covid-Symptomatik auseinander, entwickelt Reha-Programme und klärt in einem professionellen Netzwerk von Ärzten*innen über das **Phänomen Long Covid** auf. Zudem ist sie maßgeblich in der Betroffenen-Vereinigung Long Covid Deutschland aktiv (longcoviddeutschland.org).

DER VERLAG

ZS Verlag

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. Der ZS Verlag gehört zur Edel Verlagsgruppe in Hamburg.

»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt,
Geschäftsleitung Edel Verlagsgruppe



Dr. Claudia Ellert

Warum sind Sie Expertin für Long Covid geworden?

Als Ärztin finde ich die Beschäftigung mit dem Thema Long Covid extrem spannend. Ich möchte die Folgen einer Covid-19-Erkrankung verstehen, Krankheitsmechanismen nachvollziehen und somit Betroffenen helfen können. Allerdings verbindet mich neben aller medizinischer Expertise auch eine höchst persönliche Erfahrung mit dem Thema, denn ich selbst leide heute noch an Symptomen von Long Covid-Syndroms – nach einer milden Covid-19-Erkrankung im November 2020, die mehr oder weniger einem zweiwöchigen grippalen Infekt glich.

Wie äußert sich Long Covid bei Ihnen?

Ich fühle mich schneller und übermäßig erschöpft und bin geistigen und körperlichen Belastungen generell nicht mehr so gewachsen wie vor der Erkrankung. Ich bin also deutlich von meinen früheren körperlichen und kognitiven Leistungsgrenzen entfernt. Was letztlich dazu führte, dass ich bis heute als Chirurgin nur eingeschränkt arbeitsfähig bin. Ich sehe meine Long-Covid-Erkrankung als lebensverändernde Situation, weil vieles von dem, worüber ich mich definiere, weggebrochen ist. Ich erlebe tiefe Einschnitte in meiner beruflichen Laufbahn, aber auch in meinem Privatleben. Dazu gehört in meinem Fall auch, dass ich alle sportlichen Aktivitäten ruhen lassen muss, mit denen ich bisher meine Freizeit gefüllt und in denen ich Ausgleich gefunden habe. Das macht auch was mit dem eigenen Selbstverständnis.

Wann haben Sie bemerkt: Jetzt ist alles anders?

Es gab keine Stunde Null. Das ist meist ein schleichender Prozess, bis man die Realität so wahrnimmt und akzeptiert, wie sie ist. Zumal ein milder oder auch beschwerdefreier Covid-19-Verlauf häufig dazu verführt, die Sache gedanklich schnell abzuhaken. Langfristige Beschwerden müssen nicht von Beginn an bestehen. Sie können sich auch innerhalb von Wochen und Monaten herausbilden. Manche Symptome sind bereits mit der Akuterkrankung vorhanden, andere entwickeln sich später – teilweise erst nach einer Phase ohne jegliche Beschwerden.

Wie sind Sie damit umgegangen?

Nachdem ich selbst eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme in Anspruch genommen hatte und merkte, dass eine zügige Rückkehr in den gewohnten beruflichen Alltag nicht möglich war, bin ich relativ schnell aktiv geworden – also im Rahmen meiner Möglichkeiten. Ich war noch nie jemand, der es sich gern auf der Couch bequem macht, selbst wenn ich es heute öfter tue – oder tun muss – als früher. Sobald ich dazu in der Lage war, habe ich an der Klinik, an der ich als Oberärztin tätig bin, ein regionales Betreuungsangebot für Long-Covid-Patienten ins Leben gerufen, mit überwältigendem Erfolg. Wir haben inzwischen lange Wartelisten. Die Nachfrage ist enorm. Das Ganze ist eingebunden in ein regionales Netzwerk aus niedergelassenen Ärzten und Therapeuten. Außerdem bin ich maßgeblich bei »Long Covid Deutschland« aktiv, der einzigen Betroffeneninitiative in



Deutschland, die auch politische Entscheidungsträger berät, wie zum Beispiel das Gesundheitsministerium. Sie sehen also, alles ist anders als vorher – aber mir ist definitiv nicht langweilig. Im Gegenteil: Es gibt viel zu tun! Long Covid hat mich quasi zu einer ungeplanten biografischen Wende gezwungen.

Warum gehen Sie mit dem Thema Long Covid in die Öffentlichkeit?

Als Ärztin und betroffene Long-Covid-Patientin habe ich den Vorteil, dass ich die Gegebenheiten und Probleme aus beiden Perspektiven kenne. Außerdem kann ich die Symptome und Krankheitsmechanismen so beschreiben und einordnen, dass sie sowohl für Mediziner als auch für medizinische Laien nachvollziehbar sind. Heute bin ich in universitäre Projekte eingebunden, die Versorgungskonzepte für Long-Covid-Patienten entwickeln. Das ist sehr wichtig. Hier kann ich meine Erfahrungen als Betroffene bestens mit meiner Expertise aus der Gefäßmedizin verbinden. Außerdem habe ich als Ärztin, die Long Covid selbst erlebt, eine ganz besondere Glaubwürdigkeit, was das Thema betrifft – und die nutze ich, damit wir Long-Covid-Betroffene nicht in Vergessenheit geraten!

Wie viele Menschen haben Post oder Long Covid?

In Anlehnung an die Zahlen der Weltgesundheitsorganisation WHO müssen wir davon ausgehen, dass zehn Prozent der Menschen, die eine Covid-19-Infektion hatten, Post oder Long Covid bekommen. Registerdaten aus Großbritannien zeigen, dass etwa drei Prozent der britischen Bevölkerung unter anhaltenden Beschwerden nach einer Covid-19-Erkrankung leiden. Für Deutschland stehen uns solche Zahlen bisher nicht zur

Verfügung, sodass wir auf Zahlen aus anderen Ländern zurückgreifen müssen. Nationale und internationale epidemiologische Studien berichten über langanhaltende Beschwerden bei 20 bis 40 Prozent der von Covid-19 Betroffenen.

Doch diese Zahlen sind schwer vergleichbar und zudem Schwankungen durch den Impfstatus einer Bevölkerung und Virusvarianten unterworfen. Die Impfung zum Beispiel senkt das Risiko für Long Covid statistisch – allerdings leider nicht im erhofften Ausmaß. Manche Menschen entwickeln nach einer Impfung Beschwerden, die denen von Long Covid sehr ähnlich sind. Das Phänomen wird mittlerweile als Post Vac Syndrom bezeichnet. Das größte Problem sehe ich in der anhaltenden Einschränkung vieler Patienten, die noch im erwerbstätigen Alter sind. Studien legen nahe, dass sich viele von ihnen nicht ausreichend erholen und auch nach zwölf Monaten noch in ihrer Arbeitsfähigkeit eingeschränkt sind. Wenn man sich mit den Beschwerden gerade dieser Patienten näher befasst, zeigen sich Überschneidungen mit dem Krankheitsbild Myalgische Encephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom, kurz ME/CFS. Long Covid ist eine immense Belastung für den Einzelnen, aber auch für unser Sozialsystem und für den ohnehin gebeutelten Arbeitsmarkt. Hinzu kommt, dass überproportional viele Betroffene in Gesundheits- und Lehrberufen tätig sind. Das macht die Lage in Krankenhäusern, Arztpraxen und Schulen nicht besser.

Was haben Long Covid und ME/CFS miteinander zu tun?

Sie können sich Long Covid als Oberbegriff für alle Beschwerden vorstellen, die nach einer Covid-19-Erkrankung auftreten können. Eine der Folgeerkrankungen ist, wie bereits erwähnt, ME/CFS, ein chronisches



Krankheitsbild, das wir bereits als Folge anderer Infektionserkrankungen kennen.

Es geht mit einer teils ausgesprochen schlechten Lebensqualität einher. Ein Teil der von Long Covid betroffenen Menschen erfüllt die Diagnosekriterien für ME/CFS. Wie groß der Anteil dieser Gruppe ist, kann aktuell nur schwer beziffert werden. Schätzungen gehen davon aus, dass es etwa zehn bis 20 Prozent der Long-Covid-Patienten sind. Was auffällt, wenn man sich den Verlauf über zwölf Monate anschaut, ist der hohe Anteil derer, die sich nach Covid-19 nicht erholen. Das sind überwiegend junge Menschen, die chronisch krank sind und mit relevanten Einschränkungen im Alltäglichen zurechtkommen müssen. Kennzeichnend für ME/CFS ist die Belastungsintoleranz, auf die ich im Buch ausführlich eingehen werde (siehe Seite 104–119). Sie ist als zentrales Symptom in der Überschneidung von Long Covid zu ME/CFS zu betrachten.

Bekommen Long-Covid Patienten die Hilfe, die sie brauchen?

Bedauerlicherweise ist unser Gesundheitssystem bisher wenig bis gar nicht auf diese Fälle eingestellt. Das liegt an der fehlenden Expertise zu postviralen Krankheitsbildern. Das heißt: Uns fehlen wissenschaftliche Langzeitstudien, praktische Erfahrungen und allgemein anerkannte Behandlungskonzepte und Therapieformen. Und es liegt daran, dass die Diagnose und Behandlung von Long-Covid-Patienten sehr zeit- und damit auch kostenaufwendig ist, weil sie viele Symptome zeigen können und häufig viele Organe gleichzeitig betroffen sind. Im Augenblick agiert unser Gesundheitssystem an beziehungsweise oberhalb der Grenze der Belastbar- und Machbarkeit. Deshalb fehlt es an Zeit, Geld und Personal, um sich einem vermeintlich neuen Krankheitsbild zu widmen. Ein Kreislauf mit fatalen Folgen.

Wie erleben Sie Ihre Behandlung – und welche Forderungen leiten Sie daraus ab?

Ich halte die Erfahrungen, die ich persönlich mache, nicht für repräsentativ. Ich habe da sicherlich einen Kollegenbonus und kann mir aussuchen, bei wem ich mich in Behandlung begeben. Ich weiß aber, dass das größte Problem der Betroffenen ist, dass sie mit ihren Beschwerden oft nicht ernstgenommen werden.

Absolut wichtig ist daher erstens, dass Long Covid als Erkrankung Aufmerksamkeit bekommt und bekannt wird. Menschen, die eine Covid-19- Erkrankung erleben, müssen darüber informiert sein, welche Folgen die Erkrankung haben kann. Niedergelassenen Ärzten muss in Form von Leitlinien, Diagnose- und Therapiestandards die Behandlung der Vielzahl der Patienten so einfach wie möglich gemacht werden. Dazu braucht es einerseits für Betroffene und andererseits für Behandler Aufklärung zu einem Krankheitsbild, zu dem keine flächendeckende Expertise besteht. Deshalb: Je mehr Öffentlichkeit das Thema bekommt, desto besser.

Aktuell stoßen viele Betroffene noch auf Unverständnis und müssen sich für Einschränkungen rechtfertigen, die sie ohnehin täglich an ihre Grenzen bringen.

Welche Schritte empfehlen Sie Betroffenen?

Menschen, die vermuten, von Long Covid betroffen zu sein, rate ich zunächst ihre Hausärztin oder ihren Hausarzt aufzusuchen. Sie werden idealerweise die notwendigen Untersuchungen und Therapien veranlassen. Darüber hinaus ist Wissen von Vorteil: Je mehr die Patienten selbst über Long Covid wissen, je besser sie informiert sind, desto fruchtbarer ist die Kommunikation mit den Menschen, die ihnen helfen können. Selbsthilfegruppen wie »Long Covid



Deutschland« leisten hier sehr gute Aufklärungsarbeit und können den Betroffenen das Gefühl geben, nicht allein zu sein und vor allem, sich das alles nicht nur einzubilden. Und natürlich kann ich allen die Lektüre dieses Buches empfehlen, das einen klar verständlichen Überblick über die vielfältigen Erscheinungsformen von Long Covid bietet und erfolgversprechende Therapieansätze vorstellt.

Je mehr die Betroffenen wissen, umso zielführender ihre Behandlung?

Ja, weil die Symptome für Menschen, die nicht betroffen sind, nur sehr schwer zu verstehen und nachzuvollziehen sind – das gilt auch für Mediziner.

Je genauer die Betroffenen ihre Symptome und Beschwerden beschreiben können, desto besser werden sie verstanden – und desto passgenauer werden die verordneten Therapien ausfallen. Für alle Betroffenen gilt außerdem: Wenn sie wissen, was sie brauchen und welche Hilfen es gibt, können sie diese gezielt aufsuchen und in Anspruch nehmen.

Was möchten Sie mit diesem Buch erreichen?

Ich möchte die Wissenslücken füllen, die durch die fehlende Expertise auf Seiten von Ärzten und Therapeuten bestehen. Ich möchte den von Long Covid betroffenen Menschen eine echte Möglichkeit eröffnen, sich in den verständlichen Schilderungen wiederzufinden, um sie so zu befähigen, ihre Beschwerden zu verstehen, einzuordnen und konkret wiederzugeben. Es wird gern behauptet, Long Covid sei diffus und nicht objektivierbar. Doch so ist es nicht! Ich skizziere in diesem Buch die Beschwerdebilder so eindeutig, dass eine Ärztin oder ein Arzt sie nicht vom Tisch wischen kann. In diesem

Sinne kann das Buch auch Ärzten und Therapeuten als Basis zum besseren Verständnis der Erkrankung dienen und ihnen die tagtäglichen Einschränkungen aufzeigen, mit denen die Betroffenen zu kämpfen haben. Ich möchte Wege aufzeigen, wie Symptomverschlechterungen bei Menschen, die von Long Covid betroffen sind, effektiv vermieden werden können.

Und nicht zuletzt möchte ich – anhand meiner eigenen Geschichte – zeigen, wie ich es geschafft habe, auch mit Long Covid ein lebenswertes Leben zu führen.

Welche Therapieformen gibt es bei Long Covid aktuell?

Im Prinzip beruht die Therapie bei Long Covid bisher nahezu gänzlich auf Selbsthilfe. Damit meine ich: Als Patientin oder Patient können und müssen Sie selbst aktiv werden, um mit der Situation klarzukommen. Bis es gezielte Medikamente und klinische Verfahren zur Behandlung von Long Covid gibt, ruht die Therapie im Wesentlichen auf vier Säulen:

- dem medizinischen Wissen darüber, wie man eine Verschlimmerung von Symptomen verhindern kann,
- der Suche und dem Finden geeigneter ärztlicher und therapeutischer Begleitung,
- der Stärkung der eigenen Resilienz oder psychischen Widerstandskraft
- und einem individuellen Selbstmanagement.

Was haben Sie durch Long Covid gelernt?

Auf medizinischer und sozialer Ebene: Dass der Umgang mit Behinderung in unserer Gesellschaft definitiv verbesserungswürdig ist. Denn Long Covid ist de facto Behinderung. Darüber hinaus weiß ich jetzt,



wie immens groß die Bedeutung von Aufklärung über Gesundheitsthemen ist. Ein völlig vernachlässigtes Feld. Wir können im Grunde nur teure Apparatedizin. Die aber hat ihre Grenzen.

Und auf ganz persönlicher Ebene würde ich sagen: Es gibt abseits eines ausgeprägten Leistungsdenkens ein absolut lebenswertes Leben – auch mit körperlicher Einschränkung. Ich habe durch Long Covid so viele interessante Menschen kennengelernt und mich auf völlig neue Themen eingelassen. Ich finde das extrem inspirierend und es hilft mir über das, was nicht mehr geht, gut hinweg.

Rehabilitation bei Long Covid bedeutet?

... nicht immer Heilung. Klassische und etablierte Rehabilitationskonzepte stoßen bei Long Covid an ihre Grenzen und können im schlechtesten Fall zu einer Verschlimmerung der Erkrankung führen. Für einen Teil der Betroffenen kann Rehabilitation bedeuten, die eigenen neuen Grenzen der Leistungsfähigkeit zu erkennen, anzuerkennen und zu lernen, mit ihnen klarzukommen. Sie können sich also mithilfe von Rehabilitationsmaßnahmen mental sowie auf der Ebene des Selbstmanagements in ihrem Leben neu ausrichten. Für andere Betroffene wiederum kann die Rehabilitation tatsächlich zu einer umfassenden Verbesserung ihrer körperlichen und kognitiven Leistungsfähigkeit führen.

Ihre Top-3-Ratschläge im Umgang mit Long Covid sind?

Erstens: Die neuen Grenzen anerkennen. Nicht dagegen anrennen.

Zweitens: Keine starre Planung der eigenen Fortschritte nach dem Motto »Es muss eine kontinuierliche Steigerung geben«. Der Frust, wenn Sie Ihre Ziele nicht erreichen, ist einfach zu groß, und Sie kommen schnell in eine

Überforderung. Das ist kontraproduktiv.

Daher Drittens: Immer erst Symptommfreiheit erlangen, ehe der Aktivitätslevel gesteigert oder die Belastungsgrenze nach oben verschoben wird.



aktiv, der einzigen Betroffeneninitiative in Deutschland, die auch politische Entscheidungsträger berät, wie zum Beispiel das Gesundheitsministerium. Sie sehen also, alles ist anders als vorher – aber mir ist definitiv nicht langweilig. Im Gegenteil: Es gibt viel zu tun! Long Covid hat mich quasi zu einer ungeliebten biographischen Wende gezwungen.

Warum gehen Sie mit dem Thema Long Covid in die Öffentlichkeit?

Als Ärztin und betroffene Long-Covid-Patientin habe ich den Vorteil, dass ich die Gegebenheiten und Probleme aus beiden Perspektiven kenne. Außerdem kann ich die Symptome und Krankheitsmechanismen so beschreiben und einordnen, dass sie sowohl für Mediziner als auch für medizinische Laien nachvollziehbar sind. Heute bin ich in universitäre Projekte eingebunden, die Versorgungskonzepte für Long-Covid-Patienten entwickeln. Das ist sehr wichtig. Hier kann ich meine Erfahrungen als Betroffene bestens mit meiner Expertise aus der Gefäßmedizin verbinden. Außerdem habe ich als Ärztin, die Long Covid selbst erlebt, eine ganz besondere Glaubwürdigkeit, was das Thema betrifft – und die nutze ich, damit wir Long-Covid-Betroffene nicht in Vergessenheit geraten!

Wie viele Menschen haben Post oder Long Covid?

In Anlehnung an die Zahlen der Weltgesundheitsorganisation WHO müssen wir davon ausgehen, dass zehn Prozent der Menschen, die eine Covid-19-Infektion hatten, Post oder Long Covid bekommen. Registerdaten aus Großbritannien zeigen, dass 2,6 Prozent der britischen Bevölkerung unter anhaltenden Beschwerden nach einer Covid-19-Erkrankung leiden. Für Deutschland stehen uns solche Zahlen bisher nicht zur Verfügung, sodass wir auf Zahlen aus anderen Ländern zurückgreifen müssen. Aus internationalen epidemiologischen Studien wissen wir, dass zwischen 30 und 40 Prozent der Betroffenen mit lang anhaltenden Beschwerden zu kämpfen haben. Doch diese Zahlen sind im Prinzip nicht übertragbar und zudem Schwankungen durch den Impfstatus einer Bevölkerung und Virusvarianten unterworfen. Die Impfung zum Beispiel senkt das Risiko für Long Covid – allerdings leider nicht auf Null. Das größte Problem sehe ich in der anhaltenden Einschränkung vieler Patienten, die noch im erwerbstätigen Alter sind. Studien legen nahe, dass sich viele von ihnen nicht ausreichend erholen und auch nach zwölf Monaten noch in ihrer Arbeitsfähigkeit eingeschränkt sein können. Wenn man sich mit den Beschwerden gerade dieser Patienten näher befasst, zeigen sich Überschnei-

dungen mit dem Krankheitsbild Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom, kurz ME/CFS. Long Covid ist eine immense Belastung für den Einzelnen, aber auch für unser Sozialsystem und für den ohnehin gebeutelten Arbeitsmarkt. Hinzu kommt, dass überproportional viele Betroffene in Gesundheits- und Lehrberufen tätig sind. Das macht die Lage in Krankenhäusern, Arztpraxen und Schulen nicht besser.

Was haben Long Covid und ME/CFS miteinander zu tun?

Sie können sich Long Covid als Oberbegriff für alle Beschwerden vorstellen, die nach einer Covid-19-Erkrankung auftreten können. Eine der Folgeerkrankungen ist, wie bereits erwähnt, ME/CFS, ein chronisches Krankheitsbild, das wir bereits als Folge anderer Infektionserkrankungen kennen. Es geht mit einer teils ausgesprochen schlechten Lebensqualität einher. Ein Teil der von Long Covid betroffenen Menschen erfüllt die Diagnosekriterien für ME/CFS. Wie groß der Anteil dieser Gruppe ist, kann aktuell nur schwer beziffert werden. Schätzungen gehen davon aus, dass es etwa zehn bis 20 Prozent der Long-Covid-Patienten sind. Was auffällt, wenn man sich den Verlauf über zwölf Monate anschaut, ist der hohe Anteil derer, die sich nach Covid-19 nicht erholen. Das sind überwiegend junge Menschen, die chronisch krank sind und mit relevanten Einschränkungen im Alltäglichen zurechtkommen müssen. Kennzeichnend für ME/CFS ist die Belastungsintoleranz, auf die ich im Buch ausführlich eingehen werde (siehe Seite XX). Sie ist als zentrales Symptom in der Überschneidung von Long Covid zu ME/CFS zu betrachten.

Bekommen Long-Covid-Patienten die Hilfe, die sie brauchen?

Bedauerlicherweise ist unser Gesundheitssystem bisher wenig bis gar nicht auf diese Fälle eingestellt. Das liegt an der fehlenden Expertise zu postviralen Krankheitsbildern. Das heißt: Uns fehlen wissenschaftliche Langzeitstudien, praktische Erfahrungen und allgemein anerkannte Behandlungskonzepte und Therapieformen. Und es liegt daran, dass die Diagnose und Behandlung von Long-Covid-Patienten sehr zeit- und damit auch kostenintensiv ist, weil sie viele Symptome zeigen können und häufig viele Organe gleichzeitig betroffen sind. Im Augenblick agiert unser Gesundheitssystem an beziehungsweise oberhalb der Grenze der Belastbar- und Machbarkeit. Deshalb fehlt es an Zeit, Geld und Personal, um sich einem vermeintlich neuen Krankheitsbild zu widmen. Ein Kreislauf mit fatalen Folgen.

formale Trennung zwischen Long Covid und Post Covid Syndrom (kurz: Long Covid und Post Covid) vorgenommen. Diese beruht einzig auf der zeitlichen Zuordnung der Beschwerden und ihrem Abstand zur Covid-19-Erkrankung (siehe Grafik). Die Trennung zwischen den beiden Begrifflichkeiten Long und Post Covid ist nicht scharf. Die Begriffe werden im Grunde synonym verwendet. Im Rahmen von wissenschaftlichen Fragestellungen hat sich der Begriff des Post-Covid-Syndroms durchgesetzt. In der anglo-

amerikanischen Literatur werden Sie von *Post-acute Sequelae of Covid-19* (PASC), *Chronic Covid Syndrome* (CCS), *Post-acute Covid syndrome* (PACS) oder *Covid-19 long-hauler* lesen.

Die Phase der Akuterkrankung Covid-19 wird mit vier Wochen Dauer definiert. Bei vielen Betroffenen kommt es nach dieser Zeit zu einer Besserung der Beschwerden und sie werden wieder gesund.

Es gibt aber Menschen, die deutlich länger mit gesundheitlichen Problemen nach der akuten Erkrankung zu tun haben. Beschwerden, die anschließend entweder anhalten oder neu auftreten und nicht anders als durch die Covid-19-Erkrankung erklärt werden können, prägen den chronischen Verlauf.

In einigen Fällen allerdings treten die Beschwerden nach einem symptomfreien Akutverlauf erst mit einer Verzögerung von Wochen oder Monaten auf. Typisch ist es, dass nicht alle Symptome gleichzeitig einsetzen. Einige Symptome bestehen früh, andere treten später im Verlauf der Erkrankung auf. Zudem verlaufen die Beschwerden in Wellen, sodass wir die Erkrankung als chronischer Zustand verstehen müssen, der unter bestimmten Belastungen immer wieder aufflammt. Daher wechseln Phasen relativer Beschwerdefreiheit oder Symptomarmut mit Phasen eines ausgeprägten Krankheitsgefühls.

Von der Ansteckung zu Long oder Post COVID



Zeigen sich die Symptome der akuten Covid-19-Erkrankung bis zu zwölf Wochen klingen dann aber wieder ab, handelt es sich um eine fortwährend symptomatische Covid-19-Infektion. Bestehen die Symptome nach der Akuterkrankung länger als vier Wochen oder kommen neue Symptome hinzu, spricht man von Long Covid. Symptome, die länger als drei Monate anhalten oder erst nach drei Monaten auftreten, und im Zusammenhang mit Covid-19 stehen fallen unter die Bezeichnung Post-Covid-Syndrom.